

Nov. – Déc.  
2024

# La Gazette

## du Pôle seniors – Seyssins

### Blabla Et Programme d'animations

Numéro  
17

### REPAS DE NOËL ET CHOCOLATS

#### RAPPEL : Inscriptions

Le Maire, l'équipe municipale et les membres du Conseil d'Administration du CCAS invitent les Seyssinois et Seyssinoises de 70 ans ou plus au traditionnel **repas dansant de Noël** qui aura lieu cette année le :

Dimanche 8 déc. / Le Prisme

Si vous ne pouvez pas vous rendre au repas, vous pourrez bénéficier d'un **ballotin de chocolats** qui vous sera remis le :

Mardi 10 déc. / Ferme Heurard

Le bulletin d'inscription est intégré au journal municipal Info Seyssins de septembre / octobre ou disponible à l'accueil du CCAS et à l'accueil de la mairie. Il doit **impérativement** être retourné au CCAS **avant le 22/11.**



### Il n'y a pas d'âge pour faire du sport

#### Et si on s'y mettait ?

Après 50 ans, notre masse musculaire et notre force diminuent, on s'essouffle plus vite et notre équilibre est plus fragile. L'inaction ne fait qu'aggraver le phénomène. En densifiant les os et assouplissant les articulations, le sport aide à lutter contre l'ostéoporose et l'arthrose. Il renforce la musculature, l'équilibre et la coordination ce qui limite les chutes. En stabilisant le poids, il contribue à la baisse du cholestérol, de la tension artérielle et aide à prévenir les maladies cardiovasculaires. En oxygénant le cerveau, il réduit l'anxiété et favorise le sommeil.

Un médecin ou un kinésithérapeute peuvent nous orienter vers le sport le mieux adapté à nos aptitudes et goûts : marche, course, natation, vélo développent l'endurance ; gymnastique et tai-chi-chuan favorisent la souplesse et tonifient le corps ; ping-pong et tir à l'arc aiguisent la coordination et l'adresse...

On se fixe des objectifs réalisables et progressifs, car attention aux blessures si on fait trop vite, trop fort... On commence toujours par un échauffement, on termine par des étirements. On protège bien son périmètre (voir p. 4) ! On boit de l'eau, avant, pendant et après l'effort. Selon les saisons, on peut alterner sports d'intérieur – tennis de table, gymnastique, yoga – et d'extérieur – parcours de santé dans les parcs de loisirs, marche... Alors, quel sport on choisit pour cet hiver ?

Source : [www.pourbienveillir.fr](http://www.pourbienveillir.fr)



Centre Communal d'Action Sociale  
Le Patio - 40, rue de la Liberté  
38180 Seyssins  
Tél. 04 76 96 03 25



CCAS  
Le Patio

### Repair Café

**Mercredi 13 nov. de 9h à 12h**  
**Salle Simone Veil**

*Petites réparations. Sans rdv*  
Infos CCAS : 04 76 96 78 45

### Collecte alimentaire

**Vendredi 22 et samedi 23 nov.**  
**Au CCAS Le Patio**

*Un caddie sera à disposition  
pour vos dons, au CCAS. Merci !*

**Prévention santé : Mnémotricité** > CONFERENCE JEUDI 7 NOV. ATELIERS LES 14, 21, 28 NOV. ET 5, 12 DECEMBRE // 9H30 A 11H

Ce programme en deux temps permettra de reprendre confiance en ses capacités et de s'engager dans une dynamique de mouvements au quotidien, aussi bien sur le plan intellectuel que physique. En partenariat avec la CARSAT Rhône-Alpes et Atout-Prévention.

- Une conférence pour comprendre le fonctionnement de la mémoire, de l'action motrice et des interactions permanentes corps et mémoire.
- Cinq ateliers où le mouvement et l'éveil sensoriel seront les moteurs de la stimulation mnésique.
- ◆ Salle Simone Veil (*sauf séance du 28.11 : Salle Marius-Roche*)
- ◆ Gratuit // Inscription aux ateliers à l'issue de la conférence pour une participation à l'ensemble des 5 séances.

**Jeu de société : Time's up !** > JEUDI 7 NOVEMBRE A 15H

Venez découvrir ce classique du jeu d'ambiance en équipe et en trois manches. Définitions, mots, gestes et bruitages pour faire deviner un maximum de cartes à ses partenaires. La partie peut débuter : Top chrono !

- ◆ Salle Marius-Roche - CCAS Le Patio // Gratuit // Sur inscription

**Waxtaan !** > VENDREDI 15 NOVEMBRE A 15H

Une exposition visuelle et sonore de Diakha Sow qui s'appuie sur la rencontre entre différentes générations de femmes d'origine sénégalaise installées en Isère ; des femmes au quotidien et à l'imaginaire composés de deux territoires et de deux cultures. En partenariat avec la Maison de l'Image, dans le cadre du Mois de la Photo.

- ◆ Centre culturel Montrigaud // Gratuit // Sur inscription

**Prévention santé : Sophrologie** > LUNDIS 18 / 25 NOVEMBRE ET 2 DECEMBRE // DE 14H30 A 16H

Trois séances animées par Marion Remy, sophrologue, pour se détendre, respirer, se relaxer...

La sophrologie est une technique thérapeutique brève, exclusivement verbale et non tactile. Elle propose des exercices de relaxation dynamique (stimulations corporelles associées à la respiration) et des visualisations d'images positives guidées par la voix (sophronisation) qui permettent d'acquérir bien-être, meilleure connaissance de soi et autonomie pour faire face à ce qui empêche de vivre sereinement le quotidien.

- ◆ Salle Simone Veil – 63, av. de Claix (quartier Pré Nouvel) // Gratuit // Sur inscription (présence aux trois séances)

**Atelier Danse en ligne** > JEUDI 21 NOVEMBRE // 14H30

Des membres de l'association Seys'Dances nous proposent une initiation à la danse en ligne. Le madison, le kuduro, vous connaissez ? Ici, pas besoin de partenaire, c'est chacun pour soi, mais surtout, tous.tes ensemble !

- ◆ Ferme Heurard // Gratuit // Sur inscription

**Ateliers des 10 doigts** > JEUDI 28 NOVEMBRE A 14H30 (PAS DE SEANCE EN DECEMBRE)

En novembre, Dominique Siau nous propose une déco, en anticipation des fêtes de fin d'année ! Apportez une paire de ciseaux et, si vous en avez, de la laine épaisse (blanc, blanc cassé, bleu ciel, rouge, vert, beige...)

- ◆ Salle Marius-Roche - CCAS Le Patio // Gratuit // Sur inscription (groupe élargi)

**Sérénité piétonne** > Jeudis 5 ET 12 DECEMBRE // 14H30 A 16H30

En lien avec le travail sur la Mobilité piétonne lancé au printemps, cet atelier vise à sensibiliser aux dangers que nous pouvons rencontrer sur la voie publique et qui sont parfois sous-estimés. Ces séances, animées par l'association Brain'Up, sont l'occasion de partager nos expériences, de découvrir ou de réviser les panneaux de signalisation, mais aussi de bénéficier de conseils pour stimuler l'attention et améliorer la mobilisation corporelle.

- ◆ Salle Marius-Roche - CCAS Le Patio // Gratuit // Sur inscription. En partenariat avec la CARSAT Rhône-Alpes



## LES RENDEZ-VOUS RÉCURRENTS...

### L'Heure du thé > JEUDIS 14 NOV. ET 19 DEC. // 15H

Le CCAS et la bibliothèque proposent une rencontre mensuelle à destination des seniors. On vient pour rendre ou emprunter des ouvrages, pour partager des idées de lecture, écouter des extraits, boire un thé...

- ◆ Bibliothèque Lucie-Aubrac // Sur inscription

### Les vendredis au bistrot

8 NOVEMBRE ET 6 DECEMBRE // 9H (CAFE DU CENTRE)

29 NOVEMBRE ET 20 DECEMBRE // 9H (NPA)

On se retrouve au bistrot pour bavarder autour d'un café. Tout simplement.

- ◆ Consommations à charge de chacun.e

### Bougeons ensemble ! > LES MARDIS (HORS VACANCES

SCOLAIRES) // DE 9H30 À 10H30 // ANNULÉ EN CAS DE PLUIE)

À bonne allure ou à petits pas, on fait un circuit en boucle dans le stade, à son rythme.

- ◆ RDV Stade Beauvallet - 40, av. Louis Armand

### Chantons !

*Malheureusement, nos séances de chant ne peuvent pas reprendre au même rythme que depuis quelques années car l'intervenante a un planning très chargé. Des sessions seront probablement organisées lors des vacances, en février et/ou avril prochain.*

### Après-midis jeux et tricot

TOUS LES MERCREDIS // DE 14H30 À 16H30

Des après-midi en roue libre, jeux de cartes ou jeux de société... Mais vous pouvez aussi venir juste pour papoter !

- ◆ Salle Marius Roche - Le Patio // Gratuit

### Ateliers mémoire

Tous les quinze jours, de septembre à juin, le Pôle seniors propose des exercices pour stimuler le cerveau... Groupes complets cette année mais n'hésitez pas à vous inscrire sur liste d'attente : des places se libèrent parfois.

## Lecture dans le noir

La bibliothèque sonore de Grenoble vous invite à une soirée de lectures dans le noir, yeux bandés, pour écouter des morceaux choisis de la littérature contemporaine. En partenariat avec l'association Les Donneurs de voix et Grenoble Alpes Métropole.

LE 20 NOVEMBRE DE 18H A 19H30

BIBLIOTHEQUE LUCIE-AUBRAC

Gratuit

Sur Inscription au 04 76 21 48 47

## Mini-pousses et potes âgés

Voici les dates des prochains rendez-vous au potager avec les enfants du Pôle petite enfance :

VENDREDI 15 NOVEMBRE À 10H

VENDREDI 13 DECEMBRE À 10H

N'hésitez pas à vous inscrire pour participer ou juste pour regarder, conseiller !



## ANIMATIONS POLE SENIORS RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS

Anne Warin // 04 56 40 88 39  
anne.warin.ccas@mairie-seyssins.fr

*Pour recevoir la Gazette, n'hésitez pas à transmettre votre adresse mail ou postale*

*Ill. p.1 et p. 4 : Vectorjuice, Pikisuperstar et Storyset pour freepik.com. IPNS. Ne pas jeter sur la voie publique.*

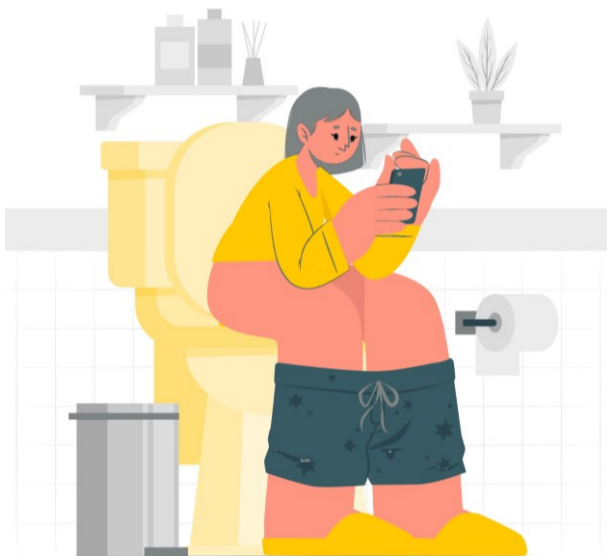
## Périnée, périnée chéri...

### A tout âge, hommes et femmes concerné.es !

Le périnée est un ensemble de muscles en forme de hamac qui soutient nos organes, vessie, utérus et rectum. Il joue donc un rôle fondamental dans la continence. On oublie souvent son existence, jusqu'à ce que des symptômes surviennent, comme l'incontinence urinaire ou anale, l'envie fréquente d'uriner, le prolapsus. Car le périnée peut être fragilisé : soumis aux pressions abdominales, il a tendance à se distendre d'où l'importance d'en prendre soin !

#### Aller aux toilettes selon ses besoins

Se retenir d'aller aux toilettes est une habitude à proscrire. Une vessie ou un rectum pleins exercent en effet une pression accrue sur le périnée. Il est important de les vider régulièrement. À l'inverse, inutile de se forcer si on n'a pas envie. Tout effort de poussée abîme le périnée (d'où l'importance aussi de traiter la constipation).



#### Anticiper pour éviter les fuites

Quand on tousse, rit ou éternue, la pression abdominale exercée peut être forte. En ayant le réflexe de verrouiller son périnée, on l'aide à absorber le choc. Lorsque vous vous apprêtez à tousser ou à éternuer, pensez à garder le dos droit, éventuellement en prenant appui contre un meuble ou un mur pour ne pas augmenter la pression sur le plancher pelvien, tout en contractant ce dernier quelques secondes pour éviter de lui faire subir la forte pression rencontrée. Cela vaut pour tout effort physique : chaque fois qu'on porte une charge, le dos souffre mais la pression abdominale pèse aussi sur le périnée. C'est pourquoi il est important de penser à contracter avant chaque effort et de bien répartir les poids afin de limiter les déséquilibres.

*Si j'ai des fuites urinaires quand je me lève de ma chaise : je contracte mon périnée en soufflant pendant que je me lève, je grandis bien ma colonne.*

*Si je me lève de mon lit, je ne me redresse pas directement à la verticale : je roule sur le côté et ensuite seulement je m'assieds.*

*Si je fais de la gym ou du pilates, j'évite les exercices qui mettent beaucoup de pressions sur le périnée.*

#### Adopter de bonnes postures

Toujours plus sédentaires, nous sommes trop souvent avachis devant nos écrans. Résultat, le contenu de l'abdomen pousse les viscères vers l'avant et vers le bas, exerçant une pression en continu sur le plancher pelvien. Tant pour le dos que pour le périnée, il est important de se tenir droit.

#### Tonifier ses muscles

Seuls des exercices quotidiens vont permettre de renforcer le périnée. La bonne nouvelle ? Ils se pratiquent partout et en toute discrétion. Il suffit d'enchaîner des contractions fortes et rapides en relâchant bien les muscles entre chacune. À pratiquer par séries de dix, debout, assis et allongé.

Savoir localiser et contracter son périnée, ça s'apprend ! Parlez-en à votre médecin qui pourra vous orienter vers un.e kinésithérapeute ou rapprochez-vous directement d'une sage-femme qui pourra vous aider à acquérir ce réflexe en quelques séances.

Par ailleurs, notez-bien que les sages-femmes peuvent faire le suivi gynécologique et la rééducation périnéale des femmes de tous les âges.

#### Le vade-mecum du pipi

Je bois régulièrement, en petite quantité, tout au long de la journée pour stimuler la vessie.

Je fais pipi en mimant la position accroupie : je m'assieds sur les toilettes et je mets un petit banc sous mes pieds.

Je ne fais pas de « stop-pipi » : je n'interromps pas le jet pour ne pas dérégler le réflexe de miction.

Je ne « pousse » pas pour aller plus vite, j'attends patiemment, en rêvassant par exemple.

Quand j'ai fini, je ne me relève pas brusquement : j'attends que les dernières gouttes tombent et je me relève avec grâce.